

年金 Q & A

Q. 「年金請求書（事前送付用）」が年金支給年齢の3カ月前に送られてくるのはどうしてですか。

A. 「年金請求書（事前送付用）」を年金支給年齢の3カ月前に送付することとしているのは、年金の手続きを行う方の中には、あらかじめ記録の確認が必要な方や整備されていない方がいることから、これらの方について記録確認・整備に要する期間として3カ月程度必要と考えているためです。

Q. 年金の支払月はいつですか。

A. 年金は、年6回に分けて支払われます。

支払月は、2月、4月、6月、8月、10月、12月になっています。

それぞれの支払月には、その前月までの2カ月分の年金が支払われます。

例えば、4月に支払われる年金は、2月、3月の2カ月分です。

国保病院のお医者さん

「高齢者の骨折危険因子について」

木古内町国民健康保険病院 整形外科医 別当 武治

人口の高齢化に伴い、高齢者の骨折は増えています。なぜ若い人に比べて骨折してしまう人が多いのでしょうか？予防するためにも、下のように大雑把に2つに分けて考えてみましょう。

①骨に関連した理由

②骨に関連しない理由

① これは骨粗しょう症で骨自体が脆くなっているために、同じに転んでも骨がしっかりした若い人が打撲程度で済んでも、骨が脆くなっている高齢者では簡単に骨が折れてしまうということです。糖尿病や腎臓が悪い人なども病気のせいで骨が脆くなっています。両親が骨が脆くて骨折したことがある人の骨折のリスクは約2倍になる、という報告もありますが、これは自分ではどうにもできないことです。

② 実は骨折の予防の上でこっちがけっこう大事なのです。骨自体の要素以外で骨折の一番の原因は“転倒”です。

・夜中トイレに起きた時に電気をつけずに暗いところに行く。

・ちょっと物置に出る時などちゃんと靴を履かずにサンダルをつっかけて行く。

・洗濯物干しやカーテンなど不安定な台やイスに上がってやろうとする。・・・など

どうです？ 思い当たることはありませんか？ こういうつまらないことで多くの高齢者が骨を折ってくるのです。でもこれは実は普段から横着さえしなければ防げることです。

他にも転倒の原因として、

・目が悪くなってきた、あるいは目が不自由

・膝が痛い

・たくさん薬を飲んでいる・・・特に睡眠薬や安定剤を飲んでいる人は転倒→骨折の危険性がとても高いです。それ以外の薬の副作用や飲み合わせでも、めまいやふらつき、脱力が起こり転倒し骨折してくる人もとても多い印象を持っています。たくさん薬を飲んでいる人は主治医の先生によく相談されることをお勧めします。また、医療介護施設入所中の高齢者は、在宅高齢者より虚弱である場合が多く、転倒する危険が大きいことが考えられます。転倒以外の危険因子として喫煙や多量のカフェイン摂取、痩せ過ぎなども言われています。アルコール？・・・へべれけになれば当然転倒の危険性はとって高くなるでしょう。